

(Ü0) Exkurs Deutschland:

(Ü1) Arbeiten hält fit

Wissenschaftler belegen positive physische und psychische Effekte

1986 ließ die so genannte Nonnen-Studie („Nun Study“) der Kentucky-Universität die Wissenschaft aufhorchen. Der Epidemiologe David Snowdon hatte eine Längsschnittstudie mit rund 600 amerikanischen katholischen Ordensschwestern durchgeführt. Thema waren das Altern von Frauen in den USA und das Fortschreiten der Alzheimer-Erkrankung. Untersucht wurden Nonnen zwischen 76 und 107 Jahren.

Das auffälligste Ergebnis war der Unterschied zwischen den pathologischen Gehirnbefunden (multiple Alzheimer-Plaques) und der wiederholt erhobenen tatsächlichen intellektuellen Leistungsfähigkeit derselben Personen in ihrem Alltag. Auch Personen, bei denen starke Veränderungen des Gehirns festgestellt wurden, konnten bis zu ihrem Tod geistig anspruchsvolle Aufgaben ausführen. (1) Das heißt: Der medizinische Befund und die tatsächlichen Fähigkeiten in ihrer Lebenswelt differierten deutlich.

Bemerkenswert ist hierbei einerseits die über Jahrzehnte gleichbleibende Lebensführung der Personen sowie – und hier lassen sich Parallelen zum Berufsleben außerhalb der Klostermauern ziehen – die Eingebundenheit in eine soziale Gemeinschaft sowie den durchgängig aktiven Beitrag im Leben dieser Gruppe.

Von ähnlichen Beobachtungen berichtet auch Caitrin Lynch in ihrer Vita-Needle-Studie. Die beliebte Arbeiterin Rosa „wäre schon längst gestorben“, wenn Sie nicht in der Fabrik arbeiten könnte. Da sind sich ihre Kollegen sicher. Sogar wenn sie krank ist, bringt der Chef Arbeit zu ihr nach Hause, um die geschätzte Mitarbeiterin im Arbeitsprozess zu halten.

Die Soziologin Ursula Staudinger hat Arbeitnehmer bei Mercedes in Bremerhaven nach ihrer Einstellung zum Renteneintritt befragt. Dabei stellte sie fest, dass die Erwartungen an den ersehnten Ruhestand zuvor wesentlich positiver waren als ein Jahr nach dem tatsächlichen Renteneintritt. (2) Dasselbe Thema hat die Professorin in einer großen Vergleichsstudie mit Daten aus elf Industrieländern untersucht (die Studie soll demnächst veröffentlicht werden). Mit dem Ergebnis „Frühe Rente schadet der Gesundheit und reduziert die Lebensfreude.“(3)

Der verbreiteten Vorstellung mit der Rente beginne das schöne, selbstbestimmte Leben, stünde die Realität oft konträr gegenüber. Menschen, die vor dem offiziellen Rentenalter aus dem Arbeitsleben ausscheiden, seien demnach unglücklicher. „Und selbst wenn man berücksichtigt, dass es oft auch die Kranken und Unglücklichen sind, die vorzeitig gehen müssen, bleiben die Ergebnisse eindeutig“, wird Ursula Staudinger zitiert. (4)

Bereits in den 1960er-Jahren hatten die amerikanischen Psychologen Holmes und Rahe den Zeitpunkt des Rentenbeginns als einen der Top-Ten-Stressfaktoren (5) herausgefiltert. Für viele wird der mit Freude erwartete Moment, oft als „wohlverdienter Ruhestand“ bezeichnet zum einschneidenden negativen Erlebnis. Wissenschaftler der Universität Zürich zeigten sogar auf, dass Arbeiter umso früher starben, je eher sie in Ruhestand gingen – und zwar nicht nur jene, die gesundheitliche Probleme hatten. (6)

„Dabei sind die Menschen um den Renteneintritt herum heute körperlich gesünder als je zuvor. Sie sind fit und leistungsfähig. Doch es fallen viele berufliche Faktoren weg, die zuvor vor psychischen Problemen und Erkrankungen geschützt haben: ein strukturierter Tagesablauf, soziale Kontakte und oft genug fehlen jetzt Erfolgserlebnisse und Sinnstiftung“, beschreibt Dr. med. Claus E. Krüger,

Chefarzt Psychosomatik & Psychotherapie der Kreisklinik Ebersberg die Entwicklung. (7). Laut Bundesverband der Betriebskrankenkassen leidet keine Bevölkerungsgruppe häufiger unter Depressionen als die Rentner. 16 Prozent der Ruheständler, aber nur 13,5 Prozent der arbeitslosen BKK-Versicherten und nur 8,7 Prozent der Berufstätigen machte die Krankheit zu schaffen. Andere Studien zeigen: Selbstmord kommt bei Männern ab 65 dreimal so häufig vor wie bei jüngeren Frauen sind hier nicht betroffen. (8)

Die deutschen Wirtschaftsnachrichten provozierten am 24.05.2013 mit der Schlagzeile: „Die Rente schadet der Gesundheit, ewiges Arbeiten hält jung“. (9) Dabei bezogen sie sich auf eine aktuelle Studie des Institute of Economic Affairs (IEA), die nach dem Eintritt ins Rentnerdasein mittel- und langfristig eine „drastische Abnahme der Gesundheit“ diagnostizierte. „Längeres Arbeiten wird nicht nur eine wirtschaftliche Notwendigkeit sein, es hilft den Menschen auch dabei, gesünder zu leben“, wird der IEA-Chef Philip Booth zitiert. (10) Der Arbeitsmarkt müsse – so die Forscher – dereguliert werden, um den Bürgern ein längeres Arbeiten zu ermöglichen. Die Studie ermittelte, dass kurz nach Rentenbeginn bei vielen eine minimale gesundheitliche Verbesserung eintrete. Doch dann nahmen bei vielen Probanden die gesundheitlichen Probleme im Vergleich zu noch arbeitenden gleichaltrigen Personen rapide zu. Die Gefahr einer klinischen Depression erhöhte sich demnach um 40 Prozent, für körperliche Erkrankungen erhöhte sich bei Männern und Frauen das Risiko sogar um 60 Prozent. (11)

Vergleichbare Ergebnisse ergab eine Auswertung des Shell-Gesundheitsdienstes in Houston, Texas: Dabei wurden die Daten von über 25 000 ehemaligen Angestellten ausgewertet. Im Alter von mit 55 Jahren waren alle noch etwa gleich gesund. Diejenigen, die in diese Alter aufhörten zu arbeiten hatten eine 37 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit in den folgenden 20 Jahren zu sterben, als die Vergleichsgruppe, die erst mit 65 Jahren in Rente ging. (12)

„Oft heißt es, Arbeit mache die Menschen krank“, zitiert der ZEIT-Artikel „Und jetzt?“ Ulrich Hegerl, Direktor des Universitätsklinikums Leipzig. Aber dafür gebe es wenig Belege. „Eher scheint das Gegenteil der Fall zu sein.“ (13) Der „Gesundheitstag“ an der Freien Universität Berlin am 29.9. 2015 relativierte die beiden Thesen gebündelt in der Aussage: Eine Arbeit, die einen erfüllt und ausfüllt, die sinnvoll ist und Spaß macht, hält gesund. (14) Und Altersforscher wie Ursula Staudinger empfehlen, die Idee der Altersteilzeit und des schrittweisen Ausstiegs aus dem Arbeitsleben wiederzuerwecken. (15)

Zu den Anmerkungen

(Ü2) Arbeiten hält fit

Wissenschaftler belegen positive physische und psychische Effekte

1. www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/
2. Niejahr, Elisabeth u. Kolja Rudzio: „Und jetzt?“ in: Die Zeit v. 13.8.2015. Die Studie von Ursula Staudinger, auf die hier Bezug genommen wird, ist noch nicht veröffentlicht.
3. Ebd.
4. Ebd.
5. Psychologen Holmes und Rahe den Zeitpunkt des Rentenbeginns als einen der Top-Ten-Stressfaktoren. Vgl. <http://psychosomatik-info.com/ruhestand-und-nun-gesund-im-alter/>
6. Vgl. Niejahr, Elisabeth u. Kolja Rudzio, a. a. O.
7. <http://psychosomatik-info.com/ruhestand-und-nun-gesund-im-alter/>

8. Kliner K., Rennert D., Richter M. (Hrsg.) „Gesundheit in Regionen – Blickpunkt Psyche“. BKK Gesundheitsatlas 2015, 40.
9. <http://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2013/05/24/studie-die-rente-schadet-der-gesundheit-ewiges-arbeiten-haelt-jung/>
10. Ebd.
11. Ebd.
12. www.wissenschaft.de/archiv/-/journal.../Lange-arbeiten-haelt-gesund/
Es handelt sich um eine Studie des Shell Gesundheitsdienstes Houston (USA) aus dem Jahr 2006.
13. Niejahr, Elisabeth u. Kolja Rudzio, a. a. O.
14. <http://www.fu-berlin.de/campusleben/campus/2015/150904-gesundheitstag/index.html>
15. Niejahr, Elisabeth u. Kolja Rudzio, a. a. O.